

ORARIO SALA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8:30* B		Natural Body Art**		Natural Body Art**		
9:00 B	Total Body		A.C.G.		Athletic Gym	
9:15 B		Total Body Workout		Total Body Workout		
10:30 B	Pilates		Pilates		Pilates	
11:00 B						Total body
11:30 C						
13:30 C	Pilates		Pilates		Pilates	
13:30 B	Total Body	HardCircuitTraining	GINNASTICA A CORPO LIBERO	Pre Pugilistica	Step	
13:35 A	Posturale	Spinning	Total Body	Spinning	Posturale	
13:45 C		Pre Pugilistica		WorkoutTonic+WorkoutTonic		
14:30 A						
16:00 B		Danza 11-13*		Danza 11-13*		Functional Training
17:00 C		karate 6-10*		karate 6-10*		
17:00 B	Total Body Workout	Danza 06-10*	Total Body Workout	Danza 06-10*	Total Body Workout	
17:00 A	Stretch yoga postural			Stretch yoga postural		
18:00 C	Danza del Ventre* Pri	karate 10-14*	Danza del Ventre*AV	karate 10-14*		
18:00 A	GarudaMatwork	Posturale	Natural Body Art	Posturale	GarudaMatwork	
18:00 B	Gym Music Tonic	Danza 14-18*	Gym Music Tonic	Danza 14-18*	Gym Music Tonic	
19:00 B	Total Body	TotalBodyWorkout	Step	TotalBodyWorkout	Total Body	
19:00 A	Danza del Ventre*AV	Kettlebell+CoreTraining	Danza del Ventre* Pri	Kettlebell+CoreTraining		
19:00 C	Gym Music Tonic	karate 14-18*	Gym Music Tonic	karate 14-18*	Gym Music Tonic	
20:00 A	TotalBody	Functional Training	TotalBody	Functional Training		
20:00 C	Pre Pugilistica		Functional Training		Pre Pugilistica	
20:00 B	karate-Do*	Salsa *	karate-DO*		Karate-Do*	
21:00 A						

orari di apertura
<b>Lunedì - Giovedì</b> <b>dalle 7:00 alle 22:15</b>
<b>Venerdì</b> <b>dalle 7:00 alle 22:00</b>
<b>Sabato</b> <b>dalle 10,00 alle 18,00</b>

note
Gli orari dei corsi sono soggetti a variazioni a discrezione della Push Up s.s.d
<b>Lezione 45m**</b>
Lezioni * con integrazione
<b>VIA RUFFINI,2</b>
<b>TEL.063217767</b>
<a href="mailto:info@palestrapushup.com">info@palestrapushup.com</a>
<a href="http://www.palestrapushup.com">www.palestrapushup.com</a>

**PIU' DI 80 ORE SETTIMANALI**